柔らかい畳のうえで 思いっきりからだを 動かそう!

旭川市



幼児・小学生

参加無料

転びかた

30分前から 受付します



第1回 11月 1日(土)

会場:旭川市東光スポーツ公園武道館 (旭川市東光21条7丁目)

第2回 11月15日(土)

会場:リクルートスタッフィング

リック&スー旭川体育館(旭川市花咲町5丁目)

開催時間(両日とも)

レベル1 11:00~12:00

しべル2 13:00~14:00

レベルに合わせた 2つのコース (両方参加も大歓迎!)

申し込み方法・詳細は裏面ををチェック!

転び方を知れば 体を守れる!

楽しく遊びながら

身体能力を高める!

講師

大道 東太 (中学校教員 全日本柔道連盟公認指導者) 岡本 敦子 (高校教員 全日本柔道連盟公認指導者)

お問い合わせ連絡先

Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp 岡本〈おかもと〉 TEL:0166-36-1007 旭川中学校 大道〈おおみち〉

主催

一般社団法人北海道柔道連盟 旭川柔道連盟 旭川市 旭川市教育委員会 旭川医科大学 北海道教育大学旭川校

-Check

お申し込み方法

こんな活動をします♪

レベル1 (体の使い方を意識した全身運動)

- ✓ じゃんけん列車
- ☑ ゴロゴロジャンプ
- ☑ ゆらゆらゆりかご
- ☑ シールはどこだ?

など

レベル2 (状況に合わせた全身運動)

- ✓ ねことねずみ
- ✓ くつ下とったぞ~!
- ✓ 足タッチゲーム
- ✓ しっぽ取りゲーム

など

QR コードを読み取るか、 下記のリンクからお申し 込み下さい。



【申込先】

https://forms.gle/Vd6VhSNdT3mNbptd7

【申込締切】

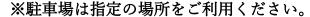
第1回 令和7年10月24日(金)

第2回 令和7年11月 7日(金)

※事前予約をお願いします。

※参加者の氏名・生年月日、写真等は、保険申請やホームページ及び記念誌、新聞等へ掲載するために利用することがあります。

- ・運動しやすい服装でご来場ください。
- ・武道場内は土足厳禁ですが、第2回会場の総合体育館は上靴が必要です。
- ・会場は水分補給以外の飲食はできません。
- ・ゴミはお持ち帰りください。
- ・発熱等で体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ・会場の換気や手指消毒の準備など、感染症対策を徹底して実施します。



近隣の商業施設等への駐車はご遠慮ください。

総合体育館までバスをご利用の場合は「花咲町4丁目」で下車してください。



- 主 催 一般社団法人北海道柔道連盟 旭川柔道連盟
- 後 援 旭川市 旭川市教育委員会 旭川医科大学 北海道教育大学旭川校
- 主 管 旭川市中学校柔道指導者連盟 北海道高体連柔道競技部旭川支部

お問い合わせ先

旭川柔道連盟 大道(おおみち) TEL:0166-36-1007 ※旭川中学校 FAX:0166-36-1749

旭川柔道連盟 岡本(おかもと) Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp